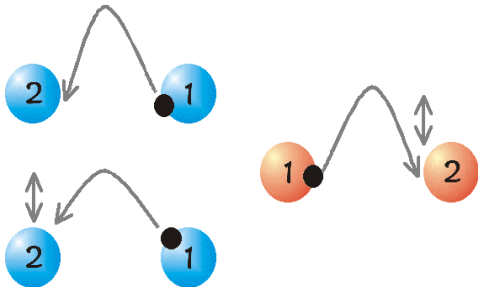
Odbicie oburącz dolne -nauczanie w klasie 1

Siatkówka to sport idealny dla dzieci. Rozwija zarówno ciało jak i umysł-można współdziałać w drużynie i świetnie się bawić we własnej klasie.

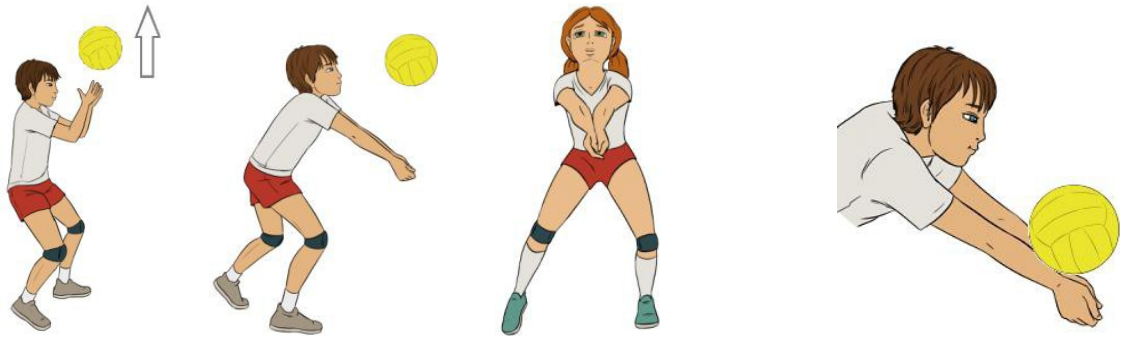
Temat: Siatkówka .Zabawy z piłką .
Liczba ćwiczących 20
Czas trwania 45min
Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna
Przybory: piłki siatkowe, .
CELE SZCZEGÓŁOWE W ZAKRESIE:

- Poznawczym: uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia oraz poznaje różne rodzaje postawy siatkarskiej
- Kształcącym: uczeń doskonali płynność i swobodę wykonywania ruchu
- Wychowawczym: uczeń kształtuje samodyscyplinę, samokontrolę, zaradność
- Motoryczności uczeń doskonali sprawność ogólną, szybkość i zwinność
- Umiejętności: uczeń umie współpracować i poznaje nowe elementy
- Wiadomości; uczeń współdziała w grupie w celu osiągnięcia zwycięstwa.

Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5m	1. Zabawa naśladowcza: "lustro". Naśladowanie ruchów kolegi "jak w lustrze", np: postawa siatkarska, ułożenie RR do odbicia oburącz górnego i dolnego oraz krok dostawny.	
	2. Ćwiczenia przygotowujące. Dzieci przemieszczają się na drugą stronę sali i jednocześnie wykonują: – prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, powrót tak samo, – toczenie piłki prawą i lewą dłonią,	W poprzek sali.

	– toczenie piłki prostymi, złączonymi RR (jak do odbicia oburącz dolnego), – przekładanie piłki pod udem uniesionego kolana, – przekładanie piłki pod udem, podczas wypadów w przód, – toczenie piłki głową na czworakach.	
ćwiczenia analityczne 10m	3. Nauczanie. Chwyty i odbicia oburącz dolne z własnego podrzutu ipo koźle. – pionowy rzut oburącz od dołu, chwyt na wysokości bioder, – pionowy rzut oburącz od dołu, odbicie oburącz dolne nad siebie, chwyt, – pionowy rzut oburącz od dołu, po koźle chwyt na wysokości bioder, – pionowy rzut oburącz od dołu, po koźle odbicie oburącz dolne nad siebie, chwyt.	W "rozsypce".
ćwiczenia syntetyczne 10m	4. Nauczanie. Odbicia oburącz dolne i górne z podrzutu kolegi.  	

		Dwójkami, około 2,5m od siebie. Piłka na dwójkę
	5. Konkurs odbić oburącz górnych i dolnych: – (1) Rzuć piłkę oburącz znad głowy. (2) Odbij oburącz górnym nad siebie i złap. – (1) Rzuć piłkę oburącz od dołu. (2) Odbij oburącz dolnym nad siebie i złap. – Która dwójka w czasie 2 min wykona ćwiczenie z najmniejszą liczbą błędów - "piłka nie spada"?	
część końcowa 5m	5. Ćwiczenia rozciągające, z piłką. Leżenie tyłem, kolana ugięte, stopy na parkiecie: – podciąganie prawego kolana pod klatkę piersiową z jednoczesnym przechwytem piłki za prawym udem, – druga strona tak samo. Leżenie tyłem, prawa noga prosta w pionie: – przesuwanie piłki do prawej stopy, – druga strona tak samo.	Każdy z piłką. W "rozsypce".



Bibliografia: Młodziezowa Akademoa Siatkówki